

faut consulter le médecin de famille. Ce dernier est souvent en mesure de traiter une dépression légère; sinon, il peut vous recommander un psychiatre ou un hôpital ou une clinique psychiatrique. Les organismes de services sociaux ou de consultation peuvent également aider de leurs conseils. Un conseiller en matière de religion, prêtre, rabbin ou ministre, peut être en mesure de diriger les gens vers les services dont ils ont besoin. En outre, il y a dans la plupart des agglomérations importantes un centre téléphonique d'urgence ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

### Le genre de vie a des répercussions sur la santé mentale

Il ne fait aucun doute que le genre de vie et certaines habitudes mentales que l'on acquiert ont des répercussions sur la santé mentale. La vie comporte des frustrations pour tout le monde, et il y a de nombreux problèmes au sujet desquels on ne peut rien. Mais le fait de se faire du souci est une habitude dont il est difficile de se défaire. Nous connaissons tous, en effet, des gens qui voient tout en noir. "S'attendre au pire et espérer le meilleur" est leur devise. Parfois, cependant, ils semblent passer tellement de temps à s'attendre au pire qu'ils sont presque déçus si les choses s'arrangent pour le mieux.

Essayez de faire face aux problèmes et de les régler. Les laisser de côté ne fait qu'accumuler un fardeau émotif de nature à vous déprimer. Il faut aussi reconnaître que, dans certaines circonstances, la dépression est un état normal que l'on doit accepter comme tel. À la suite du décès d'un être cher, par exemple, il arrive fréquemment que les personnes affligées aient des accès de dépression,

parfois assez graves. En de telles circonstances, la dépression est indéniablement normale.

Les gens qui vivent à un rythme effréné doivent apprendre à se détendre. L'organisme ne peut s'accommoder indéfiniment d'une tension constante sans éprouver des difficultés.

Vous pouvez faire beaucoup pour venir à bout d'une dépression. Vous pouvez vous rendre compte de vos propres changements d'humeur. Vous pouvez essayer de reconnaître les préoccupations et les problèmes le plus souvent possible. Et vous pouvez tenter d'y trouver une solution. Le fait d'en discuter avec d'autres personnes rend souvent les problèmes plus faciles à résoudre.

Certains services sont offerts aux gens qui ont besoin d'aide. Mais il y a bien des choses que vous pouvez faire pour vous aider vous-même ou aider un être cher à faire face aux difficultés et à trouver la vie belle de nouveau.



Ontario

## Bonne santé Bonne vie

Ministère  
de la Santé

Dennis R. Timbrell,  
Ministre

78-6061/4-79/10M

# LA DÉPRESSION

CA 2 ON  
H  
-Z208







## Ce qu'est la dépression

Tout le monde, ou presque, se sent mélancolique, à bout, déprimé certains jours. Le monde semble hostile. La vie est une véritable lutte. Rien ne s'obtient facilement. On perd confiance en ses capacités et on perd confiance en soi.

Cependant, à mesure que l'on se connaît mieux, on se rend compte que ce ne sont là que des états passagers. Le lendemain, on se sent plus optimiste et le monde nous semble plus favorable.

Les changements d'humeur font partie du train-train et des soucis quotidiens et peuvent se rattacher à des facteurs physiques. Par exemple, n'importe quelle maladie physique peut, dans certaines circonstances, causer des changements d'ordre psychologique. Si l'on apprend à mieux connaître le fonctionnement de son organisme, on peut déterminer que certains soucis ou certains changements peuvent entraîner des accès de dépression. Mais ces derniers se produisent parfois sans raison apparente.

## Comment elle affecte les gens âgés

La dépression est de beaucoup le trouble psychiatrique le plus courant chez les gens âgés. En fait, c'est probablement le problème le plus fréquent chez les gens de tous les groupes d'âge, mais en particulier chez les gens âgés. À mesure que les gens vieillissent, leur santé physique décline. Ils perdent leur sens de l'indépendance, et la valeur de leur rôle dans la société diminue. De plus en plus, les jeunes de leur entourage se désintéressent d'eux. Il est donc extrêmement important qu'on leur permette d'entretenir des liens avec leur famille et qu'on continue à les intégrer à la vie de la famille dans la mesure du possible. En outre, ils ont besoin de jouer un rôle dans la société, et c'est ce qui aide la plupart des gens âgés qui souffrent de dépression.

## Quand elle devient grave

Comme vous le savez sans doute, certaines personnes ont des changements d'humeur plus prononcés que d'autres. Une dépression peut devenir si profonde qu'il soit impossible de s'en sortir du jour au lendemain. On peut souffrir jusqu'au point d'être si préoccupé par ses propres problèmes que l'on ne puisse plus voir le monde de façon objective. On peut se sentir désespéré et incapable et ne même pas vouloir ou pouvoir appeler à l'aide. L'idée du suicide peut effleurer l'esprit, bien que peu de gens la mettent à exécution. Il s'agit là d'une forme grave de dépression dont on ne peut se sortir sans aide.

## En voici les symptômes

Vous pouvez apprendre à en reconnaître les symptômes, qu'il s'agisse de vous-même ou de votre entourage. Il se produit d'ordinaire un changement dans l'état d'esprit de la personne et dans sa façon d'envisager la vie. Ces signes sont parfois assez soudains et faciles à reconnaître. Parfois, ils se présentent graduellement de sorte que, pour les reconnaître, vous devez vous demander: "Comment était-il ou était-elle il y a six mois? il y a un an?".

## Méfiez-vous des changements d'habitudes ou d'intérêts

- incapacité de prendre des décisions
- insomnie: la personne se réveille trop tôt et est agitée
- angoisse, surtout au début de la journée
- perte d'appétit et manque d'intérêt pour l'activité sexuelle
- désordres de l'organisme: la constipation, par exemple

- préoccupation extrême au sujet du passé, accompagnée d'un sentiment de culpabilité à l'égard de ses échecs et de ses insuffisances
- humeur sombre et pessimiste, accompagnée de tristesse et de l'incapacité de retenir ses larmes

## Ce qu'on peut faire

Si tout indique que la dépression est plus profonde et durera plus longtemps qu'une simple saute d'humeur, il faut agir. Plus tôt le patient sera traité, plus rapidement il se rétablira. Les membres de la famille et les amis intimes devraient faire des efforts pour parler à la personne concernée et lui manifester de l'intérêt. Cela ne suffira pas s'il s'agit d'une dépression profonde et la famille se sentira peut-être frustrée, la personne étant incapable d'envisager les choses clairement. Il peut donc s'avérer impossible d'avoir avec elle un entretien logique.

En pareil cas, il faut faire appel à un spécialiste sans tarder. La personne souffrant de dépression reconnaît probablement qu'elle a besoin d'aide; il faudra peut-être l'en persuader, et c'est là la première démarche à tenter. Mais s'il s'agit d'une dépression grave, ou si la personne a fait mention de suicide, les membres de la famille ou les amis intimes devront peut-être prendre sans délai une décision à ce sujet.

## Qui consulter

Les membres de la famille ou les amis intimes sont les premières personnes à qui faire appel; leur compréhension et leur sympathie peuvent être précieuses. Si cette forme d'aide ne suffit pas, il

